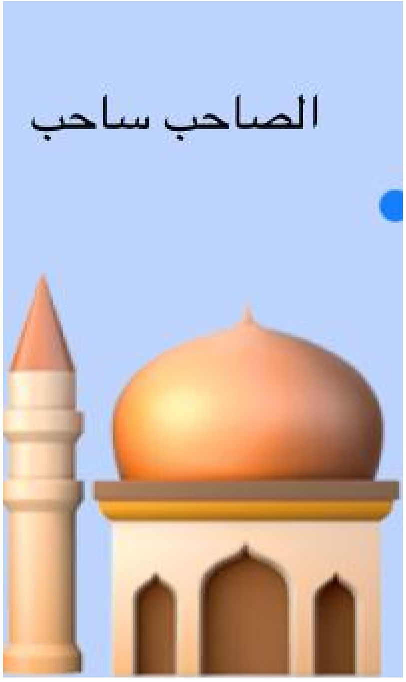


الصاحب ساحب – Peer Pressure والتوجيه القرآني للشباب في الغرب

بسم الله الرحيم

1. المدخل

الشباب المسلم في الغرب يواجه تحديات كبيرة، أهمها ضغط الأقران (Peer Pressure) الذي يدفع أحيانًا إلى سلوكيات تتعارض مع القيم الإسلامية: التدخين، المخدرات، العلاقات المحرمة، أو حتى التخلي عن الهوية الإسلامية حياءً أو خجلًا.

القرآن الكريم لم يغفل هذا الجانب، بل أعطى توجيهات عملية لحماية النفس عبر اختيار الصحبة والبيئة.

---

2. التوجيه القرآني

الآية الأولى:

(وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا) [الكهف: 28]

- التحذير من طاعة من غفل قلبه عن الله: هؤلاء مصدر الانحراف والاندفاع وراء الشهوات.
- "وكان أمره فرطًا" أي حياته فوضى واندفاع، بلا اتزان.

الآية الثانية:

(وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ) [الكهف: 28]

- التوجيه الإيجابي: اصنع لنفسك بيئة صحية مع صحبة صالحة، جماعة ذكر وعبادة.
- "واصبر نفسك": الصبر يعني الالتزام المستمر، حتى عندما تبدو الطريق أصعب أو غير جذّابة أمام الشباب.

---

3. الربط مع مفاهيم CBT

في العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، يتم التركيز على العلاقة بين الفكر (Thoughts) والمشاعر (Emotions) والسلوك (Behaviors).

توظيف المفاهيم:

1. Cognitive Restructuring (إعادة بناء الأفكار):

– تذكير الشباب بأن "قيمة الإنسان ليست في تقليد الأصدقاء" بل في هويته وعلاقته بالله.

2. Behavioral Activation (تنشيط السلوك الإيجابي):

– دفع الشباب للانخراط في نشاطات جماعية نافعة: المسجد، الرياضة، التطوع.

3. Social Support (الدعم الاجتماعي):

– بناء شبكة من الأصدقاء الصالحين الذين يعطون بديلًا عمليًا عن الصحبة السلبية.

---

4. تطبيقات عملية للشباب المسلم في الغرب

🟢 التطبيق الأول: إعادة هيكلة الفكرة (Cognitive Restructuring)

- إذا دعاني صديق لفعل خاطئ، أوقف نفسي وأسأل:

"هل هذا السلوك يقربني من مستقبلي الذي أريده أم يدمّره؟"

- أستبدل فكرة: "لو لم أفعل سأبدو ضعيفًا" بفكرة: "قوتي في أن أقول لا لما يغضب الله".

🟢 التطبيق الثاني: خطة الصحبة الصالحة (Behavioral Activation + Social Support)

- أحدد 2–3 أصدقاء ملتزمين يذكرونني بالصلاة والقرآن.
- أضع قاعدة عملية: "أقضي وقتي مع من يعينني على القيم، لا من يسحبني بعيدًا عنها".
- أشارك في نشاط جماعي أسبوعي: رياضة + تلاوة + نقاش مفيد.

🟢 التطبيق الثالث: تمرين المراقبة الذاتية (Self-Monitoring)

- أكتب يوميًا في دفتر: من جلست معهم؟ كيف أثروا في سلوكي؟
- إذا لاحظت أن الصحبة تزيد من قلقي أو أخطائي، أضع خطة لتقليل الوقت معهم واستبدالهم بخيارات أفضل.

---

5. الخاتمة

الآيتان من سورة الكهف تمثلان منهجًا قرآنيًا وقائيًا وعلاجيًا للشباب:

- الوقاية: لا تطيع الغافلين.
- العلاج: اصبر نفسك مع الذاكرين.

ومع دمج أدوات CBT، يستطيع الشاب المسلم في الغرب أن يبني شخصية متوازنة، مقاومة لضغط الأقران، ثابتة على قيم الإسلام، ومندمجة بشكل صحي في المجتمع.

الأستاذ عبد الإله الغياثي

ألمانيا 2025